

Holdopstart i Hou Fitness



I Hou Fitness tilbyder vi følgende hold med opstart i uge 36. Flere hold forventes at komme på holdplanen senere i sæsonen. Fx forventes teenfitness ved Kis Hoe at starte op til 1. Nov.

Hold i Hou Fitness:

Pilates/yoga tirsdage kl. 8.30-10, 10-11.30 og 17.30-19 ved Jette Lund.

Pilates er en metode til udvikling af kroppen gennem fysiske tiltag, som blev udviklet af tyskeren Joseph Pilates, tidligt i det 20. århundrede. Pilates kaldte sin metode for Contrology (kontrol), fordi han mente, at programmet bruger hjernen til at kontrollere muskelmassen på udøveren. Programmet fokuserer på

rygmusklerne, der holder legemet i balance, og som er nødvendige for støtte af rygraden.

Øvelserne omfatter vejrtrækningskontrol, stabilisering af rygraden, styrke af ryg- og brystmusklerne o.a., hvilket bl. a. er effektivt over for rygsmerter og udvikler den fysiske formåen.

Jette underviser udelukkende i øvelser på måtte og med små redskaber som helt små bolde, rhedendobold og foamrollers.

En pilates/yoga session vil altid afsluttes med åndedrætsøvelser og en kort mindfulness meditation. Holdstørrelsen er ikke større end 12 personer, da der skal være tid til personlig guidning.

Styrke med kettlebells onsdage kl. 17.00-17.30 ved Heidi Zülau.

Vi træner Styrketræning med kettlebells, som er en meget effektiv træningsform, hvor vi primært arbejder med helkropøvelser. Du lærer den grundlæggende teknik at kende. Kettlebells styrker alle muskler i din krop, men særligt ryg, mave, ben og baller. Desuden styrker træningen dine sener, ledbånd, balance og kickstarter din forbrænding.

Træningen starter med 5 minutters opvarmning og derefter 25 minutters Styrketræning.

Yoga onsdage kl. 17.30-19.00 ved Heidi Zülau.

I yoga arbejder vi med at kombinere åndedrættet med fysiske øvelser. Du vil blive guidet roligt og sikkert igennem forskellige øvelser, som arbejder med styrke, bevægelighed og øget nærvær. Vi starter helt fra bunden, og har du aldrig prøvet det før, så kom og mærk, hvad det gør for dig, din krop og din sindstilstand.

Fordele ved yoga er:

Yoga får kroppen og sindet til at slappe af.

Yoga kan skabe en kontakt til dit åndedræt, som kan give mere indre ro.

Yoga kan øge din smidighed, styrke og energiniveau.

Medbring tæppe til afspænding.

Step Tabata og Baller/lår/mave/ryg træning torsdage kl. 17.00-18.30 ved Kate Aalykke.

Et hold for mænd og kvinder med musik, sved på panden og godt humør. Alle kan være med. Det er alsidig træning sammensat af:

Step Tabata er HIIT (Høj intensitets interval træning) forbereder din kondition og styrker dine knogler (modvirker knogleskørhed). Det er en vægtbærende motionsform dvs at du bærer din egen vægt, mens du motionerer, hvilket belaster og påvirker dine knogler i positiv grad.

Styrketræning øger muskelmassen, beskytter derved knogler og led og giver en bedre kropsholdning. Ved jævnlig træning så mærkes en forbedring.

Timens indhold:

Opvarmning i 10 min. på stepbænk eller gulv. På stepbænken er det altid basistrin vi bruger. Det er ikke svært, og alle kan være med.

Step Tabata i 20 min.

Tabata er HIIT bestående af 45 sek. høj puls træning og 15 min. hvile i blokke af 3-4 minutter. Det er stadig helt enkle trin på stepbænken og alle kan være med.

Styrketræning i 50 minutter.

Vi fortsætter med baller, lår, mave og ryg træning.

Udstrækning i 10 minutter.

Vi afslutter med en rolig udstrækning.

Af positivt udbytte fra sidste år kan nævnes, at flere har oplevet øget smidighed og styrke samt bedring af kondition, andre har følt bedring i knæ, ryg og lænd v. Styrketræning. Sidst men ikke mindst, så bliver vi i godt humør!

Instruktøruddannelse: Er læreruddannet med liniefag i idræt med 25 års undervisningserfaring, div. efteruddannelser i idræt på lærerhøjskolen, DGI uddannet fitness instruktør og DGI uddannet Step instruktør.

Styrketræning på store bolde fredage kl. 9-10 ved Kirsten Ehrhorn. Vi arbejder hele timen på store bolde.

Først varmer vi op i 10 minutter, hvor vi strækker os og får varmet kroppens led og muskler op.

Herefter går vi systematisk kroppen igennem, hvor vi gentager øvelserne 10-12 gange.

Træning på bold gør de almindelige muskeltræningsøvelser langt mere effektive og funktionelle, og træningen på bolden giver kroppen et løft. Øvelserne træner din koordination specielt i musklerne omkring rygsøjlen. Det betyder, at du bliver bedre til at

holde den rigtige stilling i ryggen i alle slags bevægelser, og dermed skåner din ryg og resten af kroppen. Bolden gør, at musklerne ikke kan "tillade" sig at være dovne. Hvis musklerne ikke er spændt, så ryger man simpelthen af bolden.

Alt dette får du med boldtræning:

Stærk ryg og mave, flad mave, taljen tilbage, god balancetræning, funktionel træning, bedre koordination, god holdning, færre rygsmerter, veltrænede baller, flotte arme og masser af energi.

15-09-2015/Kirsten Moric